

MTK-Satakunnan Farmarille -palvelun tavoitteena on:

- tarjota keskustelu- ym. apua sitä tarvitseville
- toimia ensiapuna jaksamiseen, hyvinvointiin, talouteen ym. liittyvissä asioissa
- ohjata tarvittaessa eteenpäin eri asiantuntijoille
- tiedonvälitys eri tahoista, jotka ovat auttamassa viljelijöitä ja muita maaseudun yrittäjiä

Yhteydenoton kynnyks matala

Varavoimaa Farmarille –palvelun toimialueena on MTK-Satakunnan alue.

Kannattaa ottaa yhteyttä kaikissa maaseutuyritysten muutos- ja ongelmatilanteissa, joihin kaipaa ulkopuolista tukea. Keskusteluissa kartoitetaan yrittäjän tilanne ja kuormitusta aiheuttavia asioita ja mietitään yhdessä, miten tilannetta lähdetään purkamaan. Tapaamisia on yksi tai useampia, tilanteesta riippuen.

Ensikontakti kannattaa ottaa puhelimitse tai sähköpostilla, jolloin voidaan sopia, miten ja missä jatketaan.

Kaikki yhteydenotot, tapaamiset ja keskustelut ovat ehdottoman luottamuksellisia.

Yhteystiedot:

Riitta Seppälä

Varavoimaa Farmarille/

MTK-Satakunta

p. 044 972 6195

riitta.seppala@mtk.fi

Maarit Hollmén

Hankejohtaja, Varavoimaa Farmarille/

MTK-Satakunta

p. 050 599 5510

maarit.hollmen@mtk.fi

Lisätietoja: www.mtk.fi/satakunta

Auttavia tahoja - Valtakunnalliset auttajat

Varavoimaa Farmarille

MTK-Satakunta



Tukinet – Kriisikeskus netissä www.tukinet.net

Apua arkielämän kriisitilanteissa. Sisältää muun muassa Net-Live-tuen, erilaisia ryhmiä ja tietopalveluita. Palvelusta vastaa Suomen Mielenterveysseura.

Valtakunnallinen kriisipuhelin, Suomen Mielenterveysseura

Kriisipuhelin on tarkoitettu kaikille, joilla itsellään tai läheisellä on vaikea elämäntilanne. Puh. 010 19 5202 ma-pe klo 9-07, viikonloppuisin ja juhlapäyhinä klo 15-07. Puhelun hinta vaihtelee asiakkaan operaattorin mukaan. Esimerkiksi puolen tunnin puhelun hinta vaihtelee 40 sentistä hiukan päälle 5 euroon.

Kirkon keskusteluapu www.kirkonkeskusteluapu.fi

Palvelua ylläpitää Suomen evankelis-luterilainen kirkko.

Palveleva Puhelin, 01019 0071 su-to 18-01, pe-la 18-03. Puhelu maksaa normaalin paikallis- tai matkapuhelinpuhelun verran.

Samalla verkkosivulla myös **Palveleva Netti**, **Palveleva Chat** ja **Palveleva kirje**.

Parisuhteen neuvontapuhelin, Väestöliitto www.vaestoliitto.fi

Parisuhde, vanhemmuus, seksuaalisuus. Vastaajina Väestöliiton psykologit, puhelut ovat maksuttomia. Puh. 0800 183 183 torstaisin klo 12-14

Ensi- ja turvakotien liitto www.ensijaturvakotienliitto.fi

Jussi-työ, Pori. Apua miehille perheväkivaltaan liittyen paikkakunnasta riippumatta. Ajanvaraus puhelimitse. Puh. 040 707 9483 ma-pe pääasiassa 8-16.

Jalkautuva naistyö väkivaltaa kokeneille naisille, Pori. E-mail:

jalkautuvanaistyö@gmail.com, Maiju Lehtonen, puh. 0440 33 2003

Maria-Akatemian auttava puhelin www.maria-akatemia.fi

Maksuton auttava puhelin väkivaltaisille naisille ja naisille, jotka pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa.

Avoin linja -päivystävä puhelin 09 7562 2260 ti ja to klo 16-18, pe 12-14

Miessakit ry www.miessakit.fi

Miessakit ry toimii miesten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Maksutonta palvelua mm. eronneille tai eroamassa oleville miehille.

Lyömätön Linja tarjoaa apua väkivaltaiseen käyttäytymiseen

lyomaton.linja@miessakit.fi

Päihdelinkki www.paihdelinkki.fi

Internetpalvelu päihteistä ja riippuvuuksista. Sisältää muun muassa testejä alkoholinkäyttöön ja mielialaan liittyen, oma-apu osion sekä keskustelu- ja neuvontapalvelun. Lista auttavista puhelimista. Palvelun tuottaa A-klinikkasäätiö.

AL-Anon ja AA

Al-Anon-ryhmät on tarkoitettu avuksi alkoholistien läheisille, AA-ryhmissä toipuvat raittiuteen pyrkivät alkoholistit.

AA:n auttava puhelin, 09 750 200 klo 9-21. Alkoholiongelmaisille, www.aa.fi

AL-Anonin auttava puhelin Satakunnassa 050 431 8495 klo 17-21. Vertaistukea alkoholistien läheisille, www.al-anon.fi

Peluuri peliongelmaisten auttamiseen, www.peluuri.fi

Maksuton auttava puhelin 0800 100 101 ma-pe klo 12-18, chat ma ja ke 12-15

Mieli maasta ry www.mielimaasta.fi

Vertaistukea masentuneille tai heidän läheisilleen. Porissa ryhmiä

Hyvän Mielen Talossa, Valtakatu 9, 28100 Pori. Puh. 02 632 4626

Melan Tyhy-neuvoja www.mela.fi

Auttaa omaan työkykyyn, varhaiskuntoutukseen, työterveyshuoltoon ja jaksamiseen liittyvissä asioissa. Puh. 029 435 2200 (virka-aikana) tai tyhy@mela.fi.

Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry www.mtlh.fi

Tuettuja lomia RAY:n tuella lomakohteissa ympäri Suomea

Palveleva Maaseutupuhelin www.tukihenki.fi

Maaseudun tukihenkiöverkon Maaseutupuhelimessa voit purkaa mieltäsi kuormittavia asioita nimettömästi. Puh. 010 504 5760 joka päivä klo 18-22

Valtakunnallinen velkaneuvonta, www.takuusaatio.fi

Takuu-Säätiö tarjoaa neuvontaa ja ratkaisuja velkaongelmiin joutuneille ihmisille. Nimetön ja maksuton **Velkalinja**, johon voi soittaa omista tai läheisen rahahuolista. Puh. 0800 9 8009 arkisin klo 10-14

Esitteessä on koottuna vain osa palveluista. Huomioi myös muut mahdolliset palvelut.